

「水、飲んじよ？」 みんなで声をかけあって

熱中症を予防しよう！

熱中症の予防には、「暑さを避ける」と「水分補給」が大切です

暑さを避ける

「熱中症警戒アラート※」が発表されたら

- ・ 不要不急の外出は避ける
- ・ 日中の外での運動・作業は中止する
- ・ 昼夜問わずエアコン等で温度を調節
- ・ 台所など熱がこもる場所は、換気に注意



※「熱中症警戒アラート」とは？

暑さ指数(WBGT)が33℃以上になると
気象庁と環境省が発表するアラート情報



★からだの蓄熱を避けるには？

- ・ 日傘や帽子、対策グッズ活用
- ・ 吸湿性・速乾性・通気性のよい衣服を着用(クールビズ)
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する

ポイント のどが渇く前に(20~30分ごと)
こまめに水分を補給しましょう

1日あたり1.2L(コップ6杯)を目安に

★汗をかいた時は、塩分も合わせて補給しましょう
持病や体調に合わせて、調整が必要です



みそ汁1杯
(約150ml)



経口
補水液
(500ml)



塩分約16%
梅干し中1個
(可食部約7g)

普段の食事で摂っているみそ汁や漬物にも、ミネラル・塩分が含まれます

熱中症の症状

- ・ めまい
- ・ 立ちくらみ
- ・ 生あくび
- ・ 大量の発汗
- ・ 筋肉痛
- ・ 筋肉のこむら返り

症状が進むと

- ・ 頭痛
- ・ 嘔吐
- ・ 倦怠感
- ・ 虚脱感
- ・ 判断力低下
- ・ 集中力低下

まさか自分が！



熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ・ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根など)
- ・ 経口補水液を補給



※応急処置をしても症状が改善されない場合は
医療機関を受診しましょう

※自分で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう！

育児相談



保健センターでは、お子様の体重・身長測定
や子育ての相談を実施しています。
ぜひ、お気軽にお越しください！

母子健康手帳(計測値記録用)の他、
おむつ等必要なものを
お持ちください。



出前講座

サロンや地域の集まりなどに保健師が出向き、
健康づくりのためのミニ講話を実施しています。
地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組み
ましょう！お気軽にお申込みください！

対 象 者：おおむね5人以上のグループ・団体
講話内容：健康づくりに関すること
申し込み：希望されるおよそ2ヵ月前まで

菊川保健センターでは、皆さんの健康を応援しています！
お気軽にご相談ください。

★場 所：〒750-0317

下関市菊川町大字下岡枝 1480 番地1

★TEL:083-287-2171

★FAX:083-287-4011

